

“Sono bom, futuro saudável”

Campanha da Associação Brasileira do Sono

De 15 a 21 de março de 2021

#semanadosono2021

Com o *slogan* **“Sono bom, futuro saudável”**, os especialistas da Associação Brasileira do Sono (ABS), Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) e Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS) promoverão **de 15 a 21 de março a Semana do Sono2021**, campanha de conscientização social sobre a importância do sono para a saúde e qualidade de vida. O evento é uma iniciativa cultural e educacional sem fins lucrativos.

Este ano, em virtude da pandemia, a campanha será realizada 100% online, e contará com *lives* moderadas por renomados especialistas da Medicina do Sono; além de ações interativas com o público em geral, por meio de filtros no instagram; vídeos e textos informativos, que ficarão disponíveis nas Redes Sociais.

Confira os materiais informativos elaborados pelos especialistas da Associação Brasileira do Sono:

- [Hábitos de sono da população brasileira](#) (pesquisa comparativa realizada com a população participante da Semana do Sono de 2018 e 2019)

- [Cartilha do Sono de 2020 – Sono e Sonhos Melhores para um Mundo Melhor](#)

- [Cartilha O Sono Normal](#)

Serviço

Semana do Sono – 15 a 21 de março de 2021

Realização: Associação Brasileira do Sono (ABS) / Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) / Associação Brasileira de Odontologia do Sono (ABROS)

Facebook: @associaçãobrasileiradosono

Instagram: @absono

Twitter: @AbsSono

Linkedin: ABS Associação Brasileira do Sono

You Tube: Canal do Sono

Spotify e Deezer: Absono

www.absono.com.br

Informações para a Imprensa:



Contato: Luciana Tierno

11 93147-1616

luciana@tiernopress.com.br

www.tiernopress.com.br